

Sportangebote - Winter 2019 bis Ende April

Hallensport, Winter 2019 (außer Schulferien)

Montags: Halle West, Astrid-Lindgren-Schule v. 18.15 - 19.45 Uhr
Gymnastik/Fitnessstraining

Montags Halle Gesamtschule Brühl-Süd, von 20 - 21.30 Uhr,
Rückengymnastik/Fitnessstraining
Skigymnastik/Fitnessstraining

Dienstags: Pestalozzi-Turnhalle, Köln Str. 85, von 18.30 -19.45 Uhr
QiGong mit Vera Thomas-Mayer

Donnerstags: Pestalozzi-Turnhalle, Köln Str. 85 von 18.15-19.45 Uhr
QiGong mit Harald Davin

Kursangebote; Frühjahr/Sommer 2019

Do's. 24.01.-11.04.19 Hatha Yoga; Turnhalle Brühl-Badorf, Auf dem Gallberg 30
von 16.15-17.45 Uhr **H. Yoga Kurs 1**
von 18.00-19.30 Uhr **H. Yoga, Kurs 2.**
11 x 90 Min. kostenpflichtig, mit Marion Petz

Mo's. 01.04.-08.07.19 Tai Chi Chuan; Kita „Sonnenkäfer“ Rodderweg 270
von 18.00-19.30 Uhr **für Anfänger“**
Schnupperstunde am 25.03.2019

Mo's 01.04.-08.07.19 von 19.30-20.30 Uhr **für Fortgeschrittene**
kostenpflichtig mit Rosi Fink

Walking, ganzjährig, Wasserturm (auch während der Ferien)

Mittwochs Soft-Walking Treffpunkt Wasserturm um 10 Uhr

Mittwochs Walking Wasserturm. im Winter 15 Uhr; im Sommer 16.45 Uhr

Samstags: Power-Walking Treffpunkt . Wasserturm um 9.00 Uhr,

Sportangebote Frühjahr/Sommer 2019 ab Mai bis Ende September

Hallensport, Frühjahr/Sommer (außer Schulferien)

Montags Halle Gesamtschule Brühl-Süd, von 20 - 21.30 Uhr,
Rückengymnastik/Fitnessstraining

Sport im Schloßparkstadion 2019 ab Mai bis Ende September

Montags von 18-19 Uhr Gymnastik und Fitnessstraining
von 19-20 Uhr Vorbereitung u. Abnahme D. Sportabzeichen.

Donnerstags von 18- 19.15 Uhr für Schüler und Jugendl. Vorbereitung und
Abnahme des Sportabzeichens, kostenfrei ab 16.Mai - 11.Juli

Donnerstags von 19-20 Uhr Gymnastik und Fitnessstraining

Sportabzeichen-Termine 2019

29.06.2019; Sa 10.00 Uhr hinter Gesamtschule Brühl-Süd; **Radfahren-Sprint**
30.06.2019; So 10.00 Uhr Sportplatz Rösberg; **Radfahren-Langstrecke**
05.06.2019, Mi 16.45 Uhr Wasserturm, **Walking 7,5 km**
22.06.2019; Sa 10.00 Uhr Karlsbad; **Schwimmprüfungen**
10.08.2019; Sa 10.00 Uhr Karlsbad; **Schwimmprüfungen**
24.08.2019; Sa 10.00 Uhr hinter Gesamtschule Brühl-Süd; **Radfahren-Sprint**
25.08.2019; So 10.00 Uhr Sportplatz Rösberg; **Radfahren-Langstrecke**
28.09.2019, Sa 09.00 Uhr Wasserturm, **Walking 7,5 km**

Veranstaltungen und Touren 2019

Sa. 11. 05 2019 „Multikulti im Eigelsteinviertel“ Rundgang in Köln mit Ursel Püschel (Ausschreibung beigefügt)

Sa.18.05.2019 Sportliche E-Bike Tour „durch das Neffelbachtal“ mit Ursel Kaib (Ausschreibung beigefügt)

Do.30.05.2019 Vatertags-Wanderung „Von röm. Kalkbrennerei zum Billiger Wald“ mit Bodo Püschel (Ausschreibung erfolgte)

Sa.01.06.2019 Hännischen Theater „FARINA-Wunderwasser von Kölle“ mit Christa Malburg, (Ausschreibung erfolgte)

Di. 18.06.2019 Seniorentour "Zur hist. Wassermühle Birgel“mit Karl-Heinz Olligschläger (Ausschreibung beigefügt)

Fr.05.-So.07.07.19 3-Tages-Radtour„über den Lippe Radweg zum Rhein“ mit Ralf Weidenbach+Theo Pfeiffer (Ausschreibung folgt)

Sa.27.07.2019 Sportliche Tagesradtour mit Ursel Kaib zur Wahnbach-Talsperre (Ausschreibung folgt)

Sa. 24.08.2019 Moderate Radtour für Biker u E-Biker mit Rolf Templin (Ausschreibung folgt)

Sa. 07.09.2019 Traumpfad-Wanderung: „Vier-Berge-Tour“ Vordereifel mit Gerhard Schmitt-Gleser (Ausschreibung folgt)

So. 01.12.2019 Adventwanderung (Ausschreibung folgt)

Mo.23.12.2019 „Loss mer Weihnachtsleeder singe“ im Rhein Energie Stadion, mit Elke Hauber (Ausschreibung beigefügt)